

## Le samedi, c'est yoga aussi !



Le samedi, c'est yoga aussi !

Besoin de se dépenser ou au contraire de se relaxer ? On trouve toujours une réponse favorable à nos besoins à travers la pratique du yoga.

A Vic, c'est au 33 de la place Malhomme que Gaëlle Lafargue a la clé pour nous aider dans notre recherche. Native d'ici, cette jeune trentenaire pratique le yoga depuis cinq ans maintenant. La passion de la pratique l'a amenée à se former à l'école Samyak, en Inde, afin de pouvoir exercer auprès du public.

Gaëlle propose deux types de yoga, pour mieux satisfaire les besoins qui ne sont pas forcément les mêmes.



Le yoga Vinyasa, dynamique et rythmé, au cours duquel les postures s'enchaînent de manière fluide au rythme de chacun. Il agit sur le tonus musculaire, la souplesse, l'équilibre, tout en gérant le stress, et permet d'augmenter la capacité de concentration.

Le Slow yoga quant à lui est plus axé sur la relaxation par la méditation. Il mêle yoga classique (respiration, postures), Yin (étirements) et Nidra (relaxation). Souvent pratiqué en position allongée, il guide la personne vers un lâcher prise, bénéfique pour le sommeil, la flexibilité du corps et la santé des articulations.

Aux cours collectifs déjà en place les mardis (18h30-20h) et jeudis (19h-20h30) à Vic, Gaëlle propose à partir du samedi 30 mars un nouvel horaire le samedi matin, à partir de 10 heures. Il s'agira de yoga Vinyasa, histoire d'être en pleine forme pour bien attaquer le week-end !

Des cours ont également lieu à Eauze les dimanches (18h30-20h) et lundis (19h-20h30).

Des cours particuliers, adaptés aux besoins plus personnels, ainsi que des cours en entreprise complètent les prestations.

Renseignements : 07 68 54 44 57

Email : [vicvinyasayoga@gmail.com](mailto:vicvinyasayoga@gmail.com)

Facebook : Vic Vinyasa Yoga

Photos DR